



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Колледж экономики, управления и права

**Методические рекомендации по организации  
самостоятельной работы студентов  
по учебной дисциплине  
Безопасность жизнедеятельности**

Специальность

40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Ростов-на-Дону  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Практическое занятие №1	5
«Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала»	5
Практическое занятие №2	6
«Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций»	6
Практическое занятие №3	8
«Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений»	8
Практическое занятие №4	10
«Оценка устойчивости объекта экономики»	10
Практическое занятие №5	12
«Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам»	12
Практическое занятие №6	20
«Правовые основы военной службы»	20
Практическое занятие №7	22
«Патриотизм. Современное значение»	22
Практическое занятие №8	24
«Практическое изучение воинских ритуалов»	24
Практическое занятие №9	26
«Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека»	26
Практическое занятие №10	30
«Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи»	32
Практическое занятие №11	65
«Основы законодательства РФ по охране труда»	65
Практическое занятие №12	67
«Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека»	67
Список литературы	69

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящий сборник практических работ предназначен в качестве методического пособия при проведении практических занятий по программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» утвержденной для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Сборник содержит описание практических занятий:

1. Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала;
2. Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций;
3. Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений;
4. Оценка устойчивости объекта экономики;
5. Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам;
6. Систематизация знаний о содержании Конституции России, федеральных законов РФ и других нормативных правовых актов, регламентирующих основы воинской обязанности и военной службы;
7. Семинар на тему «Патриотизм. Современное значение»;
8. Практическое изучение воинских ритуалов;
9. Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека;
10. Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи;
11. Основы законодательства РФ по охране труда;
12. Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека;
13. Изучение антропологических сенсомоторных и энергетических характеристик человека;

### **Требования к знаниям и умениям при выполнении практических занятий**

В результате выполнения практических работ, предусмотренных программой по данной специальности, студент должен знать:

- основные принципы защиты населения от ЧС;
- основные законы по охране труда;
- о влиянии на здоровье человека вредных привычек;

- требования федеральных законов, определяющих порядок прохождения военной службы;
- способы приобретения знаний из различных источников; уметь:
- рассчитать силы и средства, необходимые для выполнения работ по ликвидации ЧС;
- найти ответы на поставленные вопросы в области законодательства по охране труда;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- развивать в себе необходимые физические, психологические и профессиональные качества, отвечающие требованиям военной службы;
- выполнять роль гражданина.

## Практическое занятие №1

### «Порядок использования защитных сооружений гражданской обороны для укрытия персонала»

**Цель работы:** Познакомиться с порядком подготовки защитных сооружений ГО к укрытию персонала объекта от поражающих факторов ЧС мирного и военного характера и выполнением необходимых при этом расчетов.

#### Предварительная подготовка Теоретические сведения:

При оценке обстановки на основе данных разведки руководитель формирования должен:

- оценить характер и объем разрушений, пожаров и поражений на участке (объекте) работ и пути выдвижения;
- оценить радиационную, химическую и биологическую обстановку и ее влияние на выполнение задачи;
- определить виды и объемы предстоящих работ;
- выбрать наиболее целесообразные направления выдвижения и ввода формирования в очаг поражения и на участок (объект) работ;
- оценить техническое оснащение и возможности приданных формирований;
- уяснить положение, характер действий и задачи соседей;
- оценить характер местности и ее влияние на действия формирования; состояние маршрута выдвижения и ввода формирования в очаг поражения и на участок (объект) работ;
- оценить влияние погоды, время года и суток на выполнение задачи. После принятия решения руководитель отдает приказ на основе оценки данных.

#### Работа в аудитории

##### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ; - выполняет практическое задание; - оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

##### Практическое задание:

1. Выполнить расчет потребного количества защитных сооружений ГО для укрытия персонала объекта.

2. Разработка плана проведения защитного сооружения в готовность к приему укрываемых.
3. Выполнение расчета приведения в готовность защитных сооружений гражданской обороны

## **Практическое занятие №2**

### **«Изучение и применение законодательных актов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций»**

**Цель работы:** Ознакомиться со структурой и содержанием основных законов, действующих в сфере обеспечения безопасности личности, общества и государства.

#### **Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Закон есть ограничение натуральной свободы человека известными правилами в интересах общего блага.

В Конституции РФ записано, что в совместном ведении РФ и субъектов РФ находится «осуществление мер по борьбе с катастрофами, стихийными бедствиями, эпидемиями, ликвидация их последствий». Основной закон Российской Федерации закрепил права граждан на охрану здоровья, благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии, возмещение ущерба, причиненного здоровью или имуществу. Эти конституционные положения нашли отражение и получили развитие в целом ряде федеральных законов субъектов РФ, постановлений Правительства Российской Федерации и нормативных документах федеральных органов исполнительной власти.

Составить опорную схему:

Законы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества, государства

Конституция Российской Федерации	Федеральный Закон «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного»	Федеральный Закон «О безопасности»	Федеральный Закон «О пожарной безопасности»	Федеральный Закон «О безопасности дорожного движения»	Федеральный Закон «О гражданской обороне»	Федеральный Закон «Об обороне»
----------------------------------	---	------------------------------------	---	---	---	--------------------------------

### Работа в аудитории

#### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание; - отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

#### Практическое задание:

1. Каким Федеральным законом определены права и обязанности граждан в области защиты от ЧС.
2. Какие обязанности возложены на граждан России в области защиты населения и территории от ЧС.

3. Основные цели определяют закон «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера».

### **Практическое занятие №3**

#### **«Выполнение расчета на приведение в готовность защитных сооружений»**

**Цель работы:** Определить время начала и окончания работ по приведению в готовность защитных сооружений ГО на объекте.

#### **Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Расчет на приведение в готовность защитных сооружений гражданской обороны выполняет начальник службы убежищ и укрытий объекта.

Исходные данные для расчета:

- количество убежищ и ПРУ, имеющих на объекте, их вместимость и время приведения в готовность;
- количество подвалов, сроки и объемы работ по их дооборудованию;
- план строительства убежищ и ПРУ в текущем году;
- планируемое количество быстровозводимых убежищ, нормативы по их строительству (Табл. 1);
- планируемое количество простейших убежищ, нормативы по их строительству.



Таблица 1.

Основные показатели быстровозводимых убежищ.

Конструктивный тип убежищ	Вместимость, чел	Трудоемкость возведения, чел/дней
I тип – убежища, выполненные из сборных бетонных блоков и железобетонных изделий	50	152
	100	182
	150	299
II тип - убежища, выполненные из отдельных сборных железобетонных изделий	50	205
	100	564
	150	632
III тип - убежища, выполненные железобетонных трехзвенных плит	50	38,7
	100	69,5
IV тип - убежища, выполненные из отдельных железобетонных блоков кругового сечения	50	122
V тип - убежища, выполненные из отдельных железобетонных блоков прямоугольного сечения	50	116
	100	213
	150	247
VI тип – убежища, выполненные из лесоматериалов	50	36
	100	50
	160	69

Таблица 2.

Расчет приведения в готовность защитных сооружений ГО.

№	Виды работ	Количество/вместимость	Примечания

п/п		сутки								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Приведение в готовность существующих убежищ (ПРУ)	3/85								
2	Приспособление имеющихся подвалов	3/60								
3	Достройка убежищ (ПРУ) по планам текущего года									
4	Строительство быстровозводимых убежищ		1/50							
5	Строительство простейших убежищ									
	Всего:	6/145	1/50							

### Работа в аудитории

#### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практического занятия;
- выполняет практическое задание; - отвечает на контрольные вопросы; - оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

#### Практическое задание:

1. Организация эвакуации населения в мирное и военное время на примере КЭУП.
2. Подготовить исходные данные, которые необходимо учитывать при планировании эвакуационных мероприятий.
3. Разработать примерную структуру эвакуационной комиссии объекта экономики и ее задачи в мирное и военное время.

## Практическое занятие №4

### «Оценка устойчивости объекта

экономики»

**Цель работы:** Сформулировать основные мероприятия, способствующие повышению устойчивости функционирования объекта экономики.

#### **Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Обеспечение устойчивости работы ОЭ в условиях чрезвычайных ситуаций является одной из основных задач гражданской обороны.

Под устойчивостью работы объекта экономики понимается способность объекта выпускать установленные виды продукции в объемах и номенклатурах, предусмотренных соответствующими планами (для объектов, не производящих материальные ценности, - транспорт, связь и др. – выполнять свои функции), в условиях воздействия поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях (мирное и военное время), а также подготовленность этого объекта к проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ (АС и ДНР).

Устойчивость работы объекта экономики в ЧС определяется следующими основными факторами:

- надежной защитой рабочих и служащих объекта экономики от поражающих факторов ЧС; - устойчивостью зданий и сооружений, оборудования, систем и приборов, имеющихся на объекте (физическая устойчивость ОЭ), т.е. способностью элементов ОЭ противостоять определенным численным значениям поражающих факторов;
- устойчивостью системы управления производством;
- устойчивостью материально-технического снабжения и производственных связей; - подготовленностью объекта к восстановлению нарушенного производства.

Особое значение в настоящее время приобретают требования к устойчивости функционирования промышленных производств в условиях ЧС мирного времени.

#### **Работа в аудитории**

##### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы; - выполняет практическое задание; - оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.
4. Практическое задание.

**Практическое задание (письменно):**

1. Что понимается под устойчивостью функционирования объекта экономики?
2. Каким образом обеспечивается повышение устойчивости функционирования объекта экономики?
3. Состояние каких основных элементов объекта экономики определяет его устойчивое функционирование?
4. Какие рабочие группы обычно формируются в составе комиссии по повышению устойчивости функционирования объекта экономики?
5. Подготовьте предложения о составе комиссии по повышению устойчивости функционирования объекта экономики КЭУП ДГТУ.

**Практическое занятие №5**

**«Изучение знаков различия по принадлежности к Вооруженным Силам»**

**Цель работы:** Усвоение теоретического материала и освоение практических навыков определения принадлежности к Вооруженным Силам по знакам различия.

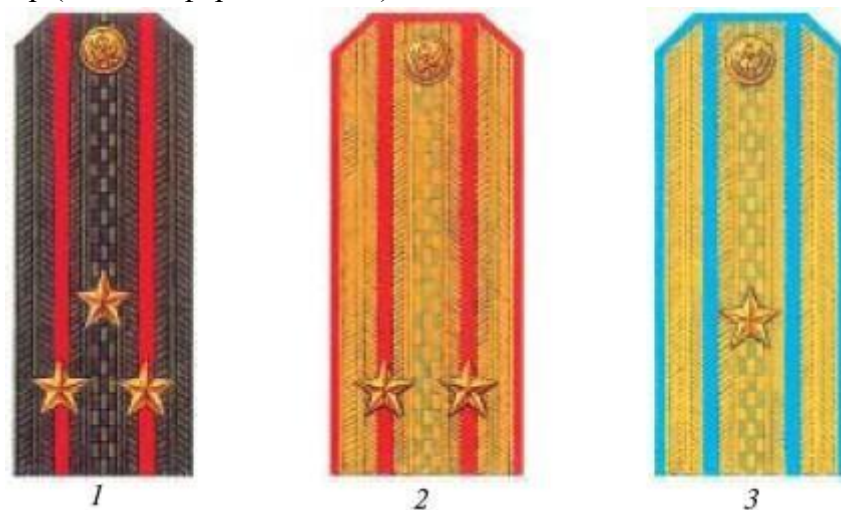
**Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

- Погоны и знаки различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации:



Погоны высших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – Маршал Российской Федерации (повседневная форма одежды);
- 2 – генерал армии (повседневная форма одежды, ВВС);
- 3 – генерал-полковник (парадная форма одежды);
- 4 – генерал-лейтенант (повседневная форма одежды);
- 5 – генерал-майор (полевая форма одежды)



Погоны старших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – полковник (повседневная форма одежды);
- 2 – подполковник (парадная форма одежды);
- 3 – майор (парадная форма одежды, ВВС, ВДВ)



1



2



3

Погоны младших офицеров (кроме ВМФ):

- 1 – капитан (повседневная форма одежды);
- 2 – старший лейтенант (парадная форма одежды, ВВС);
- 3 – лейтенант (парадная форма одежды)



1



2



3

Погоны прапорщиков и мичманов:

- 1 – старший прапорщик (повседневная форма одежды);
- 2 – прапорщик (парадная форма одежды, ВДВ);
- 3 – мичман (повседневная форма одежды, ВМФ)



Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ):

- 1 – старшина;
- 2 – старший сержант; 3
- сержант (ВДВ)



Погоны сержантов и солдат (кроме ВМФ):

- 1 – младший сержант;
- 2 – ефрейтор;
- 3 – рядовой





Нарукавные знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам:

1 – Вооруженные Силы (кроме ВМФ);

2 – Вооруженные Силы (ВМФ);

3 – военные представители в зарубежных странах;

4 – специальный контингент в составе ВС для участия в миротворческой деятельности



Нарукавные знаки различия по принадлежности к видам Вооруженных Сил:

1 – центральный аппарат Министерства обороны;

2 – Сухопутные войска;

3 – Военно-Воздушные Силы;

4 – Военно-Морской Флот





Нарукавные знаки различия по принадлежности к другим войскам:

1 – внутренние войска;

2 – войска гражданской обороны;

3 – железнодорожные войска

Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:

Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:



Эмблемы видов, родов войск и служб Вооруженных Сил Российской Федерации:

- 1 – Ракетные войска стратегического назначения;
- 2 – Сухопутные войска;
- 3 – Войска ПВО;
- 4 – Военно-Воздушные Силы;
- 5 – Воздушно-десантные войска;
- 6 – Космические войска;
- 7 – мотострелковые войска;
- 8 – танковые войска;
- 9 – ракетные войска и артиллерия;
- 10 – инженерные войска;
- 11 – войска радиационной, химической и биологической защиты;
- 12 – войска связи;
- 13 – автомобильные войска;
- 14 – дорожные войска;
- 15 – топографическая служба; 16 – юридическая служба;
- 17 – служба военных сообщений;
- 18 – служба горючего и смазочных материалов;
- 19 – медицинская служба;
- 20 – ветеринарно-санитарная служба;
- 21 – военно-оркестровая служба

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ;
- выполняет практическое задание; -оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

### **Практическое задание:**

1. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а так же указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам Российской Федерации – это:
  - А) специальная грамота командования о присвоении воинской части гвардейского звания;
  - Б) государственная награда воинской части за боевые заслуги;
  - В) Боевое Знамя воинской части.
2. Почетные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги – это:
  - А) ордена и медали;
  - Б) личное боевое оружие;
  - В) Боевое Знамя воинской части.
3. Медали как государственные награды впервые были учреждены:
  - А) после окончания Крымской войны в 1856 г.;
  - Б) в начале XVIII века при Петре I;
  - В) в период создания Советских Вооруженных Сил после февраля 1918.
4. Герою Российской Федерации вручается:
  - А) медаль «Золотая звезда» и орден Мужества;
  - Б) медаль «Золотая звезда», орден Почета и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;
  - В) медаль «Золотая звезда» и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации.
5. Парад, отдание воинской чести, производство салютов относятся к воинскому ритуалу:
  - А) повседневной деятельности;
  - Б) учебно-боевой деятельности;
  - В) боевой деятельности.
6. Посвящение в боевую специальность, заступление на боевое дежурство, строевой осмотр относятся к воинскому ритуалу:

- А) боевой деятельности; Б) учебно-боевой деятельности; В) повседневной деятельности.

7. Принятие военной присяги, вручение Боевого знамени, вручение государственных наград относятся к воинскому ритуалу:

- А) боевой деятельности;
- Б) повседневной деятельности;
- В) учебно-боевой деятельности.

8. Закрепление за военнослужащим вооружения и военной техники осуществляется:

- А) после приведения его к военной присяге;
- Б) после месячного изучения военной техники, находящейся на вооружении воинского подразделения;
- В) после принятия от вновь прибывших военнослужащих зачетов по знанию вооружения и военной техники.

9. Письменно ответьте на вопросы:

1. Какую роль выполняет Боевое Знамя воинской части?
2. Какое место среди воинских символов занимают ордена и медали и какую функцию они выполняют?
3. Какие воинские ритуалы существуют в Вооруженных Силах Российской Федерации?
4. Расскажите об одном из воинских ритуалов Российской Армии

## Практическое занятие №6

### «Правовые основы военной службы»

**Цель работы:** систематизация знаний о содержании Конституции России, федеральных законов РФ и других нормативных правовых актов, регламентирующих основы воинской обязанности и военной службы.

**Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Правовые Основы Военной Службы							
Конституция РФ	Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»	Закон РФ «О безопасности»	Закон РФ «О статусе военнослужащих»	Закон РФ «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу»	Указ «О создании ВС РФ»	Военная доктрина	

Военная служба является особым видом Федеральной государственной службы и заключается в выполнении гражданами воинских обязанностей. Исполнение обязанностей военной службы в ВС РФ предусматривает непосредственное участие в боевых действиях, повседневную боевую подготовку, другие виды подготовки и обучение, несение боевого дежурства, гарнизонной и внутренней службы.

Основная задача военной службы – постоянная и целенаправленная подготовка к вооруженной защите целостности и неприкосновенности РФ.

Опорная схема

Общевоинские уставы				
Устав внутренней службы ВС РФ	Дисциплинарный устав ВС РФ	Устав гарнизонной и караульной службы РФ	Строевой устав ВС РФ	Боевые уставы ВС РФ

## Работа в аудитории

### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ;
- выполняет практическое задание (письменно), отвечает на вопросы ПЗ.
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

### Практическое задание (письменно ответить на вопросы):

1. Какими Федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано выполнение обязанностей военной службы в РФ?
2. К каким видам ответственности могут привлекаться военнослужащие?
3. Прокомментируйте положение законов и нормативных правовых актов РФ и назовите особенности, которые определяют военную службу как особый вид Федеральной государственной службы.

### Вопросы для обсуждения

1. Понятие о национальной безопасности и национальных интересах Российской Федерации.
2. Структура и задачи военной организации нашего государства.
3. Военная доктрина Российской Федерации.
4. Другие войска и их основные задачи.
5. Предназначение и структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
6. Состав и задачи видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации.

## **Практическое занятие №7**

### **«Патриотизм. Современное значение»**

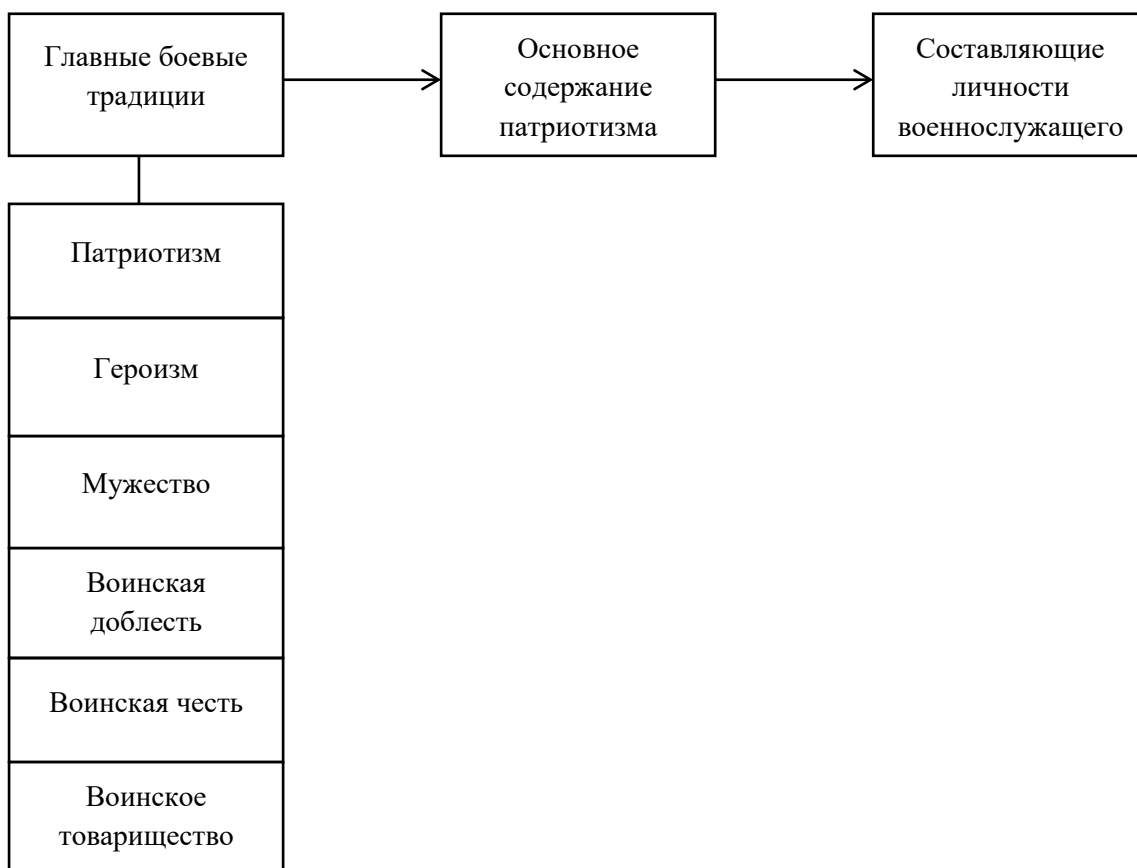
**Цель работы:** изучение требований воинского долга и его значение для защиты Отечества.

Воспитание патриотизма – духовно-нравственной основы личности.

**Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.

Опорная схема



*Патриотизм*, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма. Патриотизм (от греческого *patris* – родина, отечество) - это любовь к своей Родине, народу, его истории, языку, национальной культуре. Под патриотизмом понимается не просто любовь к Родине, а преданность ей, гордость за нее, стремление служить ее интересам, защищать от врагов. Истинный патриот любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии, а потому, что это его Родина.

Традиции патриотизма и верности Родине в наибольшей мере проявились в годы Великой Отечественной войны, когда решался вопрос о судьбе страны. Отечественная война изобилует тысячами примеров самопожертвования русских людей, когда солдат закрывал грудью амбразуру дзота, подрывал последней гранатой себя и врагов, летчик шел на таран вражеского самолета или направлял горящий самолет на скопление врага, партизан погибал на виселице, но не становился предателем.

За мужество и героизм, проявленные в боях против фашистов, свыше 11,6 тыс. воинов были удостоены высшей степени отличия - звания Героя Советского Союза и более 7 млн. человек награждены орденами и медалями.

В настоящее время российские воины, в значительной мере воспитанные на подвигах героев Великой Отечественной войны, чтят и приумножают их славные боевые традиции. Так было в 1969 г. на острове Даманский, в 1978-1989 гг. в Афганистане, так повторилось и в Чеченской Республике в 1995-1996 гг. и в конце 1990 годов.

Казалось бы, годы предательства, лжи и равнодушия должны были вытравить в людях, особенно в молодежи, историческую память самопожертвования, но такого не



произошло. Подвиг псковских десантников явил всему миру, что русские люди и в наше время не утратили готовность отдать жизнь за нашу Родину.

Их было 90, и они преградили путь боевикам на безымянной высоте в Аргунском ущелье Чечни. Девяносто героев, принявших неравный бой с 2000 бандитов. 84 десантника героически погибли, но не пропустили врага. Их подвиг можно сравнить с битвой 300 спартанцев против армии персов, шедших завоевывать Грецию.

Есть много общих боевых традиций для всех Вооруженных сил России.

Важнейшими из них являются:

- Преданность Родине, постоянная готовность к ее защите;
- Верность Военной присяге, воинскому долгу;
- Верность Боевому Знамени воинской части, Военно-морскому флагу корабля;
- Боевое товарищество.

*Долг* - это концентрированное выражение определенных обязанностей человека. Высшим выражением долга выступает гражданский, патриотический долг перед Отечеством. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга включает в себя дополнительные нравственные обязанности, свойственные предназначению Вооруженных Сил. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным долгу:

- быть верными Воинской присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;
- строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;
- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну;
- соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ; - выполняет практическое задание; - оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

### **Практическое задание (письменно):**

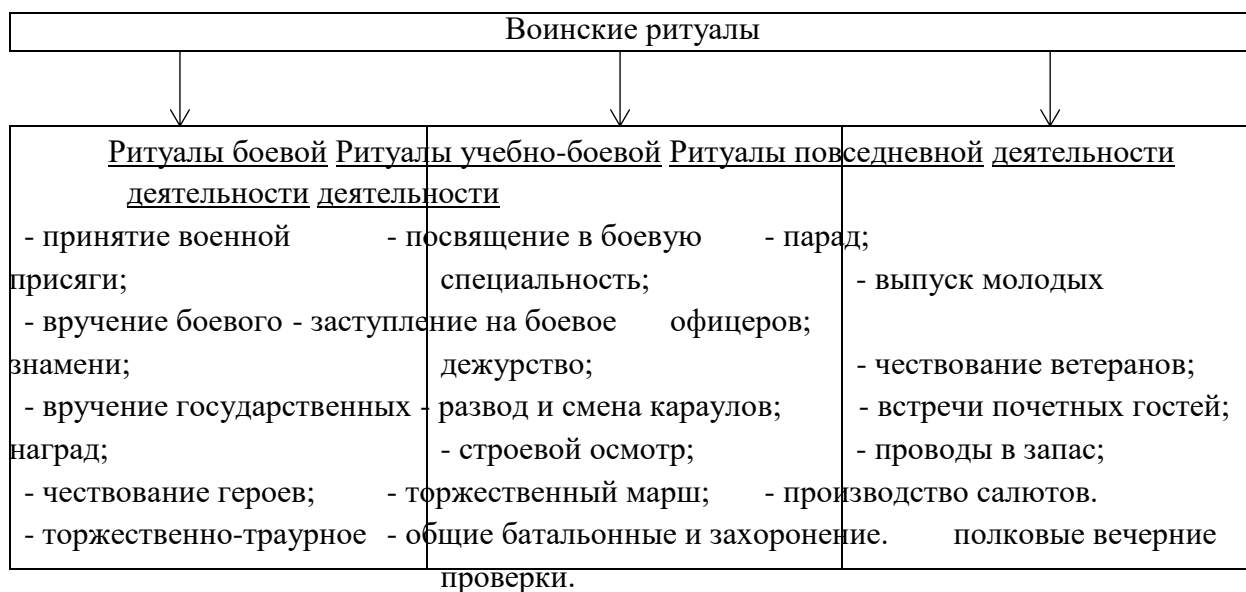
1. Что такое боевые традиции ВС РФ?
2. Каковы важнейшие традиции Российских Вооруженных Сил?
3. Что Вы понимаете под «патриотизмом»?
4. Какие личные качества отличают военнослужащих, обладающих высоким чувством воинского долга?
5. Перечислите наиболее значимые боевые традиции Российских Вооруженных Сил.
6. Как вы думаете, почему патриотизм и верность воинскому долгу являются главными нравственными качествами военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации?
7. Какое значение для боевой готовности и боеспособности подразделений и частей имеют дружба и войсковое товарищество?
8. Подготовьте примеры из различных публикаций и художественной литературы о дружбе и войсковом товариществе российских воинов.

## «Практическое изучение воинских ритуалов»

**Цель работы:** - ознакомить с основными воинскими ритуалами нашей армии; - формировать понимание значения ритуалов в жизни и деятельности воинских частей и подразделений.

**Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Опорная схема



Воинские ритуалы – это торжественные церемонии, совершаемые в повседневных условиях, во время праздничных торжеств и других случаях.

### Работа в аудитории

#### Задание

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ; - выполняет практическое задание; - оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

**Практическое задание:**

1. Заполнить таблицу «Общие и специальные обязанности военнослужащих» 2. Отработать действия дневального по роте и дежурного по роте во время несения службы в суточном наряде.
3. Что понимают под «воинским ритуалом»?
4. Какую роль выполняют воинские ритуалы в жизни военнослужащих?
5. На какие виды могут быть подразделены воинские ритуалы?
6. Почему ритуал приведения к военной присяге – один из наиболее важных в ВС РФ?

## Практическое занятие №9

### «Изучение влияния вредных привычек на здоровье человека»

**Цель работы:** Определить факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика.

#### **Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

##### Алкоголизм.

Алкоголь (спирт) является наркотическим средством. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. Путем даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. 100 гр. Водки губит около 7,5 тыс. клеток. По данным статистики, 90 % заражений сифилисом и около 95 % гонореей (как у мужчин, так и у женщин) происходит в состоянии опьянения.

Алкоголь оказывает негативное влияние на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу.

Кровяные тельца не способны переносить кислород из легких к тканям (и углекислый газ обратно), а также выполнять ряд других функций. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек в возрасте 35-40 лет неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

Доза алкоголя (1-1,25 литра для взрослого человека) может привести к коматозному состоянию, смертельному исходу.

Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки – на их месте образуется рубец, который не выполняет функций печени, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ. Наиболее известное заболевание печени как результат влияния алкоголя на здоровье – цирроз печени. Что оно собой представляет? Со временем под влиянием алкоголя печень сморщивается, уменьшается в размерах, что приводит к сдавливанию сосудов, застою крови и повышению давления в них. Закономерный в этом случае разрыв сосудов приводит к кровотечению. В большинстве случаев от него умирают.

##### Стадии развития наркомании и токсикомании.

В Российской Федерации к наркотическим средствам отнесены: морфин, кофеин, героин, промедол, кокаин, нервитин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и некоторые другие.

Наркомания и токсикомания развиваются постепенно.

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ

Как правило, уже после одного-двух-кратного приема психоактивного вещества развивается психическая зависимость, характерным признаком которой является употребление вещества не в компании, а в одиночку.



#### ВТОРАЯ СТАДИЯ

Дополнительно к психической зависимости формируется физическая зависимость, которая выражается в общем ухудшении здоровья, психоактивное вещество при употреблении уже не повышает настроение, а лишь избавляет от тягостного неприятного состояния.



#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

Характеризуется тяжелыми и необратимыми изменениями в организме (психическая и физическая деградация), отсутствие желаемого эффекта от обычной дозы психоактивного вещества часто приводит наркомана к передозировке и гибели.

Главные правила по профилактике употребления психоактивных веществ, сформулированных в четырех «Нет»:

Первое правило: постоянно вырабатывать твердое «Нет» приему любых наркотических и токсических средств в любой дозе, в любой обстановке, в любой компании: всегда только «Нет»;

Второе правило: формирование у себя умения получать удовольствие от полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит твердое «Нет» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздности;

Третье правило: большое значение имеет умение выбрать себе друзей и товарищей; третье «Нет» тем сверстникам и той компании, где прием наркотиков – дело обыденное; для этого надо побороть свою стеснительность, уважать свое мнение и не поддаваться влиянию окружающих;

Четвертое правило: «Нет» своей робости и нерешительности, когда предлагают попробовать наркотик. Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение и углубление своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это наилучшее средство для профилактики пристрастия к психоактивным веществам.

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ; -
- выполняет практическое задание;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание. **Задачи ПЗ:**

1. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
4. Научиться накладывать шины.

### **Оборудование:**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В.

Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М,

2017. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование).

<http://znanium.com/catalog/product/780649>

### **Ход выполнения задания:**

1. Изучить материал учебника. Ответить на контрольные вопросы письменно.
2. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.
3. Составить алгоритм реанимационной помощи.

### **Контрольные вопросы:**

1. Дайте формулировку кровотечения.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?
7. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
8. Как оказать помощь при открытом переломе?
9. Как оказать помощь при закрытом переломе?
10. Что означает терминальное состояние?
11. Сколько терминальных состояний знаете?
12. Опишите терминальные состояния.

13. Признаки клинической смерти.
14. Этапы реанимации.
15. Назовите способы искусственной вентиляции легких.

### Практическое занятие №10

#### «Получение практических навыков при оказании первой медицинской помощи»

**Цель работы:** отработка навыков в приемах оказания первой медицинской помощи.

#### Предварительная подготовка Теоретические сведения:

Первая медицинская помощь – это комплекс медицинских мероприятий, выполненных на месте поражения преимущественно в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств.

Это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, оказывается до тех пор, пока не прибудет бригада «скорой помощи». Своевременное оказание первой медицинской помощи может иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья пострадавшего.

Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи следующий:

- установить необходимость действий при оказании первой медицинской помощи;
- принять решение об оказании первой медицинской помощи;
- приступить к выполнению мероприятий первой медицинской помощи и оказать ее до прибытия специалистов.

Скорую медицинскую помощь необходимо обязательно вызвать в следующей ситуации:

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии;
- если у пострадавшего затруднено или отсутствует дыхание;
- если у пострадавшего не прекращаются боли в груди или он ощущает в груди давление;
- при сильном кровотечении; - при сильных болях в животе; - при отравлениях.

#### 1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

*В первую очередь помощь оказывают тем, кто задыхается, у кого обильное наружное кровотечение, проникающее ранение грудной клетки или живота, кто находится в бессознательном или тяжелом состоянии.*





Убедись, что тебе и пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Вынеси (выведи) пострадавшего в безопасную зону.



Определи наличие пульса, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.



Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей.



Восстанови дыхание и сердечную деятельность путем применения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.



Останови наружное кровотечение.



Наложите герметизирующую повязку на грудную клетку при проникающем ранении.

Только после остановки наружного кровотечения, восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения делай следующее:



Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь". Наложить асептическую (чистую) повязку на раны.



Обеспечь неподвижность частей тела в местах перелома.



Приложи холод к больному месту (ушиба, перелома, ранения).



Уложи в сохраняющее положение, защити от переохлаждения, дай теплое подсоленное или сладкое питье (не поить и не кормить при отсутствии сознания и травме живота).

## 2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

### 2.1. Правила определения наличия пульса, самостоятельного дыхания и реакции зрачков на свет (признаки "жизни и смерти")



Определи наличие пульса на сонной артерии. (Пульс есть - пострадавший жив.)



Прислушайся к дыханию, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки. (Движение грудной клетки есть - пострадавший жив.)



Определи реакцию зрачков на свет, приподнимая верхнее веко обоих глаз. (Зрачки на свету сужаются - пострадавший жив.)

*К реанимации приступай только при отсутствии признаков жизни (пункты 1-2-3).*

## 2.2. Последовательность проведения искусственной вентиляции легких



Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. С помощью марли (платка) удали круговым движением пальцев из полости рта слизь, кровь, иные инородные предметы.

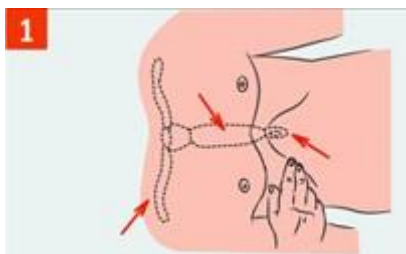


Запрокинь голову пострадавшего. (Приподними подбородок, удерживая шейный отдел позвоночника.) Не выполнять при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника!



Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Используя устройство для искусственной вентиляции легких типа "рот-устройство-рот", герметизируй полость рта, произведи два максимальных, плавных выдоха ему в рот. Дай две-три секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.

### 2.3. Правила проведения закрытого (непрямого) массажа сердца



Определи место расположения мечевидного отростка, как показано на рисунке.



Определи точку компрессии на два поперечных пальца выше мечевидного отростка, строго по центру вертикальной оси.



Положи основание ладони на точку компрессии.



Компрессии проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Компрессии выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела.

Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 3-4 см, 100-110 надавливаний в 1 минуту.



- детям грудного возраста массаж производят ладонными поверхностями второго и третьего пальцев;
- подросткам - ладонью одной руки;
- у взрослых упор делается на основании ладоней, большой палец направлен на голову (на ноги) пострадавшего. Пальцы приподняты и не касаются грудной клетки.



Чередуй два "вдоха" искусственной вентиляции легких (ИВЛ) с 15 надавливаниями, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.



Контролируй пульс на сонной артерии, реакцию зрачков на свет (определение эффективности реанимационных мероприятий).

**Проводить закрытый массаж сердца нужно только на твердой поверхности!**

#### **2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха**

Признаки: *Пострадавший задыхается (судорожные дыхательные движения), не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание.*

*Дети часто вдыхают части игрушек, орехи, конфеты.*



Положи младенца на предплечье левой руки, ладонью правой руки хлопни 2-3 раза между лопатками. Переверни младенца вниз головой и подними его за ноги.



Обхвати пострадавшего сзади руками и сцепи их в "замок" чуть выше его пупка, под реберной дугой. С силой резко надави - сложенными в "замок" кистями - в надчревную область. Повтори серию надавливаний 3 раза. Беременным женщинам сдавливать нижние отделы грудной клетки.



Если пострадавший без сознания, сядь сверху на бедра, обеими ладонями резко надави на реберные дуги. Повтори серию надавливаний 3 раза.



Извлеки посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой, бинтом. Перед извлечением инородного тела изо рта пострадавшего, лежащего на спине, необходимо повернуть голову набок.

**ЕСЛИ В ХОДЕ РЕАНИМАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ, А ЗРАЧКИ ОСТАЮТСЯ ШИРОКИМИ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ И ПОМОЩИ НЕТ, СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО НАСТУПИЛА БИОЛОГИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ ПОСТРАДАВШЕГО.**

### 3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

#### 3.1. Первая помощь при наружном кровотечении



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, надень защитные (резиновые) перчатки, вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения.



Определи наличие пульса на сонных артериях, наличие самостоятельного дыхания, наличие реакции зрачков на свет.



При значительной кровопотере уложить пострадавшего с приподнятыми ногами.

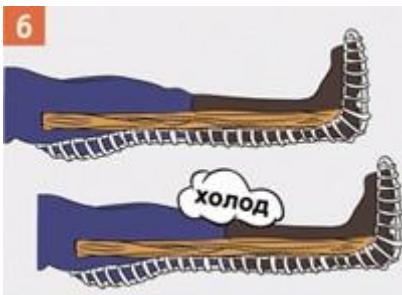




Останови кровотечение! *Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*



Наложите (чистую) асептическую повязку.



Обеспечьте неподвижность поврежденной части тела. Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место).



Придай пострадавшему устойчивое боковое положение.



Защити пострадавшего от переохлаждения, дай обильное теплое сладкое питье.

### **Точки прижатия артерий**





1. Височная 2. Челюстная 3. Сонная 4. Лучевая 5. Плечевая 6. Подмышечная 7. Бедренная 8. Большеберцовая

На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше места кровотечения. На шее и голове - ниже раны или в ране (прижать пальцем).

### 3.2. Способы временной остановки наружного кровотечения

#### Зажать кровоточащий сосуд (рану)



Артерию следует сильно прижать мякотью двух-четырех пальцев или кулаком к близлежащим костным образованиям до исчезновения пульса.

Пальцевое прижатие артерии болезненно для пострадавшего и требует большой выдержки и силы от оказывающего помощь. До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

#### Наложить давящую повязку или выполнить тампонаду раны



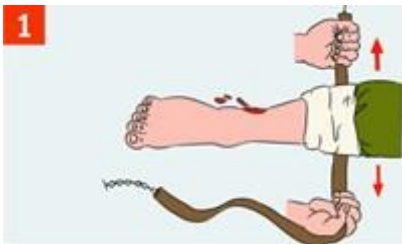
Удерживая зажатым сосуд, наложи давящую повязку из сложенных асептических (чистых) салфеток или нескольких туго свернутых слоев марлевого бинта. Тампонада раны: в рану плотно "набить" стерильный бинт, полотенце и т.д., затем прибинтовать к ране.



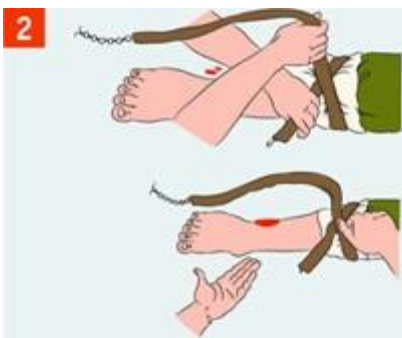
Если давящая повязка промокает, поверх нее наложи еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надави ладонью поверх повязки.

### **Наложить кровоостанавливающий жгут**

*Жгут - крайняя мера временной остановки артериального кровотечения.*



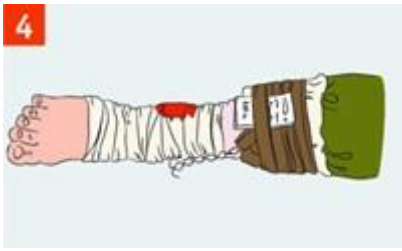
Наложите жгут на мягкую подкладку (элементы одежды пострадавшего) выше раны как можно ближе к ней. Подведите жгут под конечность и растяните.



Затяните первый виток жгута и проверьте пульсацию сосудов ниже жгута или убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось, а кожа ниже жгута побледнела.



Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием, накладывая их по восходящей спирали и захватывая предыдущий виток.



Вложи записку с указанием даты и точного времени под жгут. Не закрывай жгут повязкой или шиной. На видимом месте - на лбу - сделай надпись "Жгут" (маркером).

*Срок нахождения жгута на конечности 1 час, по истечении которого жгут следует ослабить на 10-15 минут, предварительно зажав сосуд, и снова затянуть, но не более чем на 20-30 минут.*

**Остановка наружного кровотечения жгутом-закруткой (более травматичный способ временной остановки кровотечения!)**



Наложит жгут-закрутку (турникет) из узкосложенного подручного материала (ткани, косынки, веревки) вокруг конечности выше раны поверх одежды или подложив ткань на кожу и завяжи концы его узлом так, чтобы образовалась петля. Вставь в петлю палку (или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом.



Вращая палку, затяни жгут-закрутку (турникет) до прекращения кровотечения.

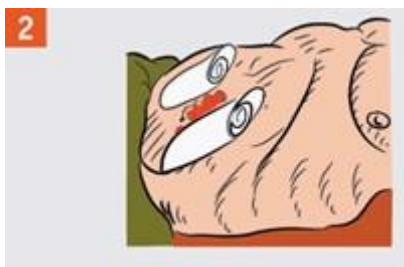


Закрепи палку бинтом во избежание ее раскручивания. **Каждые 15 минут ослабляй жгут во избежание омертвения тканей конечности.** Если кровотечение не возобновляется, оставь жгут распущенным, но не снимай его на случай возникновения повторного кровотечения.

### 3.3. Первая помощь при ранении живота



Нельзя вправлять выпавшие органы в брюшную полость. Запрещено пить и есть! Для утоления чувства жажды смачивай губы.



Вокруг выпавших органов положи валик из марлевых бинтов (защити выпавшие внутренние органы).



Поверх валиков наложи асептическую повязку. Не прижимая выпавшие органы, прибинтуй повязку к животу.



Наложить холод на повязку.



Защити пострадавшего от переохлаждения. Укутай теплыми одеялами, одеждой.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь", обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

### **3.4. Первая помощь при проникающем ранении грудной клетки**

*Признаки: кровотечение из раны на грудной клетке с образованием пузырей, подсасывание воздуха через рану.*



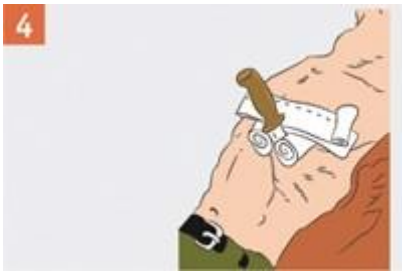
При отсутствии в ране инородного предмета прижми ладонь к ране и закрой в нее доступ воздуха. Если рана сквозная, закрой входное и выходное раневые отверстия.



Закрой рану воздухонепроницаемым материалом (герметизируй рану), зафиксируй этот материал повязкой или пластырем.



Придай пострадавшему положение "полусидя". Приложи холод к ране, подложив тканевую прокладку.



При наличии в ране инородного предмета зафиксируй его валиками из бинта, пластырем или повязкой. Извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия запрещается!

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь", обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

### 3.5. Первая помощь при кровотечении из носа

*Причины: травма носа (удар, царапина); заболевания (высокое артериальное давление, пониженная свертываемость крови); физическое перенапряжение; перегревание.*



Усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперед и дай стечь крови. Сожми на 5-10 минут нос чуть выше ноздрей. При этом пострадавший должен дышать ртом!



Предложи пострадавшему сплевывать кровь. (При попадании крови в желудок может развиваться рвота.)



Приложи холод к переносице (мокрый платок, снег, лед).



Если кровотечение из носа не остановилось в течение 15 минут - введи в носовые ходы свернутые в рулончик марлевые тампоны.

*Если кровотечение в течение 15-20 минут не останавливается, направь пострадавшего в лечебное учреждение.*

### 3.6. Первая помощь при переломах костей



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения.



При открытых переломах сначала останови наружное кровотечение.



Обеспечь неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*





Наложите на рану асептическую повязку. При открытом переломе.



Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место).



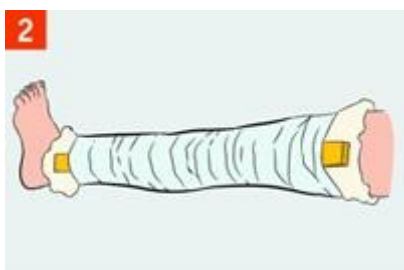
Укутай пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой.

### 3.7. Правила иммобилизации (обездвиживания)

*Иммобилизация является обязательным мероприятием. Только при угрозе пострадавшему спасателю допустимо сначала перенести пострадавшего в безопасное место.*



Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.

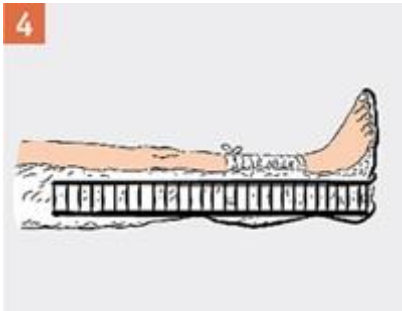


В качестве иммобилизирующего средства (шины) можно использовать плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены. Шину после наложения необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. Шину при закрытых переломах (без повреждения кожи) накладывают поверх одежды.





При открытых переломах нельзя прикладывать шину к местам, где выступают наружу костные отломки.



Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) прикрепить к конечности бинтом, плотно, но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение. При переломе нижней конечности шины накладывать с двух сторон.



При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизовать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку - к туловищу.

### 3.8. Первая помощь при термических ожогах



Убедись, что тебе ничто не угрожает. Останови (сбей с ног) пострадавшего.



Потуши горящую одежду любым способом (накрой человека покрывалом).

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь". Обеспечь доставку пострадавшего в ожоговое отделение больницы.*



Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения. Орошать место ожога разведенным водкой спиртом (1:1), водкой 2-3 минуты (охлаждение, дезинфекция, обезболивание), затем холодной водой 15-30 минут.



**Пузыри не вскрывать, прилипшую одежду обрезать вокруг ожоговой раны! Из раны не удалять посторонние предметы и прилипшую одежду!** Наложить на ожоговую поверхность стерильную повязку и холод поверх повязки. Дать обильное теплое подсоленное питье (минеральную воду).

### 3.9. Первая помощь при общем переохлаждении



Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения, обеспечив собственную безопасность.



Занеси пострадавшего в теплое помещение или согрей пострадавшего (укутай пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой).

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*



Если пострадавший в сознании, дай обильное горячее сладкое питье. Накорми горячей пищей. **Использование алкоголя запрещено!**

*При признаках собственного переохлаждения борись со сном, двигайся; используй бумагу, пластиковые пакеты и другие средства для утепления своей обуви и одежды; ищи или строй убежище от холода.*

### 3.10. Первая помощь при отморожении



Внеси пострадавшего в теплое помещение.



Укутай отмороженные участки тела в несколько слоев. Нельзя ускорять внешнее согревание отмороженных частей тела. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения.

*При отморожении использовать масло или вазелин, растирать отмороженные участки тела снегом запрещено.*



Укутай пострадавшего в одеяла, при необходимости переодень в сухую одежду.



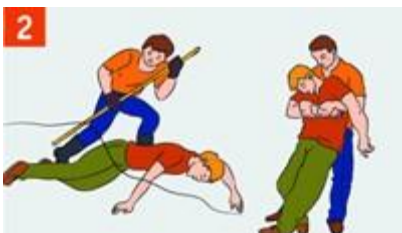
Дай обильное горячее сладкое питье. Накорми горячей пищей.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь", обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

### 3.11. Первая помощь при поражении электрическим током



Обеспечь свою безопасность. Надень сухие перчатки (резиновые, шерстяные, кожаные и т.п.), резиновые сапоги. По возможности отключи источник тока. При подходе к пострадавшему по земле иди мелкими, не более 10 см, шагами.



Сбрось с пострадавшего провод сухим токонепроводящим предметом (палка, пластик). Оттащи пострадавшего за одежду не менее чем на 10 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*



Определи наличие пульса на сонной артерии, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



При отсутствии признаков жизни проведи сердечно-легочную реанимацию.



При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение.



Если пострадавший пришел в сознание, укрой и согрей его. Следи за его состоянием до прибытия медицинского персонала, может наступить повторная остановка сердца.

### 3.12. Первая помощь при утоплении

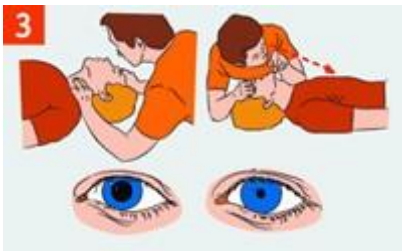


Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)



Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*



Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



**Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.** Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием.

### 3.13. Первая помощь при черепно-мозговой травме



Остановить кровотечение. Плотнo прижми к ране стерильную салфетку. Удерживай ее пальцами до остановки кровотечения. Приложи холод к голове.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*



Контролируй наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.



При отсутствии пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за его состоянием.

### **3.14. Первая помощь при отравлениях**



### 3.14.1. Первая помощь при пероральных отравлениях (при поступлении токсического вещества через рот)

*Срочно вызови бригаду скорой медицинской помощи. Выясни обстоятельства происшедшего (в случае лекарственного отравления предъяви обертки от лекарств прибывшему медицинскому работнику).*

#### Если пострадавший в сознании



Обеспечь промывание желудка. Давай выпить по стакану чистой воды температурой 18-20 °C. На один литр воды желательнo добавить десертную ложку соли (10 г) и чайную ложку пищевой соды (5 г). После приема каждых 300-500 мл воды следует вызывать рвоту, прикоснувшись пальцами к корню языка. Общий объем принятой жидкости при промывании желудка должен быть не меньше 2500-5000 мл. **Промывание желудка проводить до "чистых промывных вод". При отсутствии сознания желудок не промывать!**



Раствори в стакане воды 10-20 таблеток активированного угля до состояния кашицы. Дай пострадавшему выпить (в качестве абсорбента).

#### Если пострадавший без сознания



Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.





Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют, немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.



Уложи пострадавшего в устойчивое боковое положение.



Укутай пострадавшего теплыми одеялами, одеждой.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь", обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

### **3.14.2. Первая помощь при ингаляционных отравлениях (при поступлении токсического вещества через дыхательные пути)**

**Признаки отравления угарным газом:** резь в глазах, звон в ушах, головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания, покраснение кожи.

**Признаки отравления бытовым газом:** тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота; резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения; сонливость, потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение (посинение) кожи, поверхностное дыхание, судороги.



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, вынеси пострадавшего в безопасное место или открой окна, проветри помещение.

*Вызови скорую медицинскую помощь.*



Определи наличие пульса на сонных артериях, наличие реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.



При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение.

#### **4. Алгоритмы оказания первой помощи при острых заболеваниях и неотложных состояниях**

##### **4.1. Первая помощь при сердечном приступе**

**Признаки:** острая боль за грудиной, отдающая в левую верхнюю конечность, сопровождающаяся "страхом смерти", сердцебиение, одышка.



**Если больной без сознания,** определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

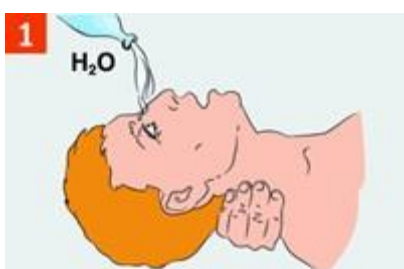


Определи наличие сердцебиения самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии приступай к сердечно-легочной реанимации.

*Вызови, поручи окружающим вызвать скорую медицинскую помощь. Обеспечь поступление свежего воздуха, расстегни тесную одежду, придай полусидячее положение.*

#### **4.2. Первая помощь при поражениях органов зрения 4.2.1. При попадании**

##### **инородных тел**



Обильно промой глаз чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывай так, чтобы вода не попадала в неповрежденный глаз.



Закапай (по возможности) две капли 30%-го раствора сульфацила натрия (альбуцид) в каждый глаз.

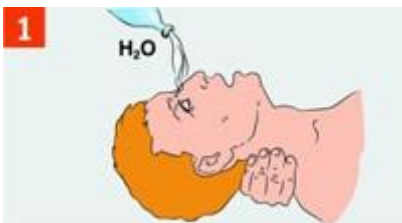


При невозможности удаления инородного тела наложи повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Немедленно обратиться в лечебное учреждение.

*Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!*

*Обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

#### 4.2.2. При химических ожогах глаз



Осторожно раздвинь веки пальцами, обильно промой глаза чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывай глаза так, чтобы вода стекала от носа к виску.



Наложить повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Немедленно обратиться в лечебное учреждение.

**Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!**

**При попадании кислоты** можно промыть глаза 2%-м раствором пищевой соды (на стакан кипяченой воды добавить на кончике столового ножа пищевой соды).

**При попадании щелочи** можно промыть глаза 0,1%-м раствором лимонной кислоты (на стакан кипяченой воды добавить 2-3 капли лимонного сока).

#### **4.2.3. При травмах глаз и век**

**Пострадавший должен находиться в положении "лежа"**



Закапай (по возможности) две капли 30%-го раствора сульфацила натрия (альбуцид) в каждый глаз.



Наложить повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

*Обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение.*

#### **4.3. Первая помощь при укусах ядовитых змей**

*Ограничь подвижность пострадавшей конечности.*



**При укусе ноги** прибинтуй ее к другой ноге.



При укусе руки - зафиксируй ее в согнутом положении.



При остановке сердца и дыхания приступай к сердечно-легочной реанимации.  
*Обеспечь доставку пострадавшего в лечебное учреждение для введения противозмеиной сыворотки.*

#### 4.4. Первая помощь при укусах насекомых



При укусе насекомого удали жало из ранки.



Приложи холод к месту укуса.

*При возникновении аллергической реакции обратись к врачу. Следи за состоянием больного до прибытия медицинского работника.*

#### 4.5. Первая помощь при обмороке

*Признаки:* бледность, внезапная кратковременная потеря сознания.



Уложи пострадавшего на спину с приподнятыми ногами, ослабь галстук, расстегни ворот верхней одежды, ослабь брючный ремень, сними обувь, обеспечь доступ свежего воздуха. Обратиться к врачу для обследования и определения причины обморока.

*Если сознание не восстанавливается более 3-5 минут, вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*

#### **4.6. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе**

*Признаки:* слабость, сонливость, жажда, тошнота, головная боль; возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.



Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.



Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.



**При отсутствии указанных признаков приступай к сердечно-легочной реанимации.**



Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).



При потере сознания более чем на 3-4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение.



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.



При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

*Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".*

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ;
- выполняет практическое задание; -
- отвечает на контрольные вопросы;



-оформляет отчет.

- Содержание отчета:**
1. Номер ПЗ.
  2. Название ПЗ.
  3. Цель работы.
  4. Практическое задание.

**Практическое задание:**

1. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие о кровотечениях и их классификация.
2. Первая медицинская помощь при травмах.
3. Первая медицинская помощь при отравлениях.
4. Первая медицинская помощь при сердечной недостаточности (инфаркт, инсульт).

## **Практическое занятие №11**

### **«Основы законодательства РФ по охране труда»**

**Цель работы:** умение пользоваться нормативной документацией при решении профессиональных задач на производстве.

**Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

Правовые и нормативные основы безопасности труда:

- Федеральный закон «Об основах охраны труда РФ»;
- трудовой кодекс;
- гигиенические нормативы;
- санитарные нормы и правила безопасности труда Госстандарта России;
- структура системы стандартов безопасности труда и Госстандарта России;
- аттестация рабочих мест по условиям труда;
- аттестация производственных объектов на соответствие требованиям по охране труда;
- расследование и учет несчастных случаев на производстве;
- анализ травматизма;
- ответственность за нарушение требований по безопасности труда.

Техника безопасности на предприятии – это совокупность мероприятий организационного и технического характера, которые направлены на предотвращение на производстве несчастных случаев и на формирование безопасности условий труда.

**Работа в аудитории**

## **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению ПЗ;
- выполняет практическое задание; - отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание.

## **Практическое задание:**

1. Изучение документа «Трудовой кодекс»: определение статуса документа, порядка процедуры принятия ТК, структуры документа, его цели и задачи.

### **План работы с документом:**

1. Определите статус данного документа.
2. Определите последовательность принятия данного документа.
3. Перечислите основные понятия и указать в какой части находятся определения данных понятий.
4. Выделите основные вопросы, изложенные в Основных положениях ТК.
5. Определите основополагающий документ для ТК
6. Выпишите понятие дискриминация в области организации труда
7. Выпишите понятие принудительного труда.
8. Выпишите права работодателя.
9. Задача. Ваш трудовой договор заканчивается 31 августа, но в этот день воскресенье. Когда работодатель имеет право расторгнуть документ? (30 августа, 29 августа или 1 сентября)
- 10 Задача. В офисе объявлена вакансия на интересующую вас должность. Заявления подали на занимаемую должность несколько человек, вы были первыми, но вас не взяли на данную должность. Является ли это дискриминацией? На основании чего может быть дан отказ?

## **Контрольные вопросы:**

1. Какие требования к работнику необходимо знать при поступлении на производство?
2. Что необходимо сделать работнику при недомогании?

3. Аттестация рабочего места – это ... ?
4. Что необходимо сделать перед началом работы?
5. Кто несет ответственность за безопасность труда на производстве?

## **Практическое занятие №12**

### **«Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека»**

**Цель работы:** иметь представление о:

- характеристике негативных факторов;
- воздействию негативных факторов на человека.

#### **Предварительная подготовка Теоретические сведения:**

##### Классификация негативных факторов

Негативные производственные факторы принято также называть опасными и вредными производственными факторами (ОВПФ), которые качественно принято разделять на опасные факторы и вредные факторы.

**Опасным производственным фактором (ОПФ)** называют такой производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к травме или летальному (смертельному) исходу. В связи с этим ОПФ называют также травмирующим (травмоопасным) фактором. К ОПФ можно отнести движущие машины и механизмы, различные подъемно-транспортные устройства и перемещаемые грузы, электрический ток, отлетающие частицы обрабатываемого материала и инструмента и

т. д.

**Вредным производственным фактором (ВПФ)** называют такой производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к ухудшению самочувствия или, при длительном воздействии, к заболеванию. К ВПФ можно отнести повышенную или пониженную температуру воздуха в рабочей зоне, повышенные уровни шума, вибрации, электромагнитных излучений, радиации, загрязненность воздуха в рабочей зоне пылью, вредными газами, вредными микроорганизмами, бактериями, вирусами и т. д.

К физическим факторам относят электрический ток, кинетическую энергию движущихся машин и оборудования или их частей, повышенное давление паров или газов в сосудах, недопустимые уровни шума, вибрации, инфра- и ультразвука, недостаточную освещенность, электромагнитные поля, ионизирующие излучения и др.

Химические факторы представляют собой вредные для организма человека вещества в различных состояниях.

Биологические факторы - это воздействия различных микроорганизмов, а также растений и животных.

Психофизиологические факторы - это физические и эмоциональные перегрузки, умственное перенапряжение, монотонность труда.

Конкретные условия труда, как правило, характеризуются совокупностью негативных факторов и различаются уровнем вредных факторов и риском опасных.

Опасные производственные факторы могут привести к травме, несчастному случаю, а длительное воздействие вредного производственного фактора к профессиональному заболеванию.

**Травма** - это повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды. В зависимости от вида травмирующего фактора различают травмы механические, термические, химические, электротравмы, психические, комбинированные и т.д. А также травмы могут быть производственными и бытовыми.

**Несчастный случай** - неожиданное и незапланированное событие, сопровождающееся травмой.

**Профессиональное заболевание** - это заболевание, причиной которого явилось воздействие на человека вредных производственных факторов в процессе трудовой деятельности. Например, длительное воздействие вибрации может вызвать виброблезнь, шума - тугоухость, радиации - лучевую болезнь и т. д.

**Безопасность труда** - это состояние трудовой деятельности, обеспечивающее приемлемый уровень её риска. Для производственной деятельности применимо понятие производственной безопасности.

Производственная безопасность - это система организационных мероприятий и технических средств, предотвращающих вероятность воздействия на работающих опасных производственных факторов, возникающих в рабочей зоне в процессе деятельности.

**Предельно допустимый уровень (ПДУ)** -- это максимальное значение негативного (физического) фактора, который воздействуя на человека (изолированно или в сочетании с другими факторами) в течение рабочей смены, ежедневно, на протяжении всего периода трудового стажа, не вызывает у него и у его потомства биологических изменений, в том числе заболеваний, а также психических нарушений (снижения интеллектуальных и эмоциональных способностей, умственной работоспособности).

**Предельно допустимая концентрация (ПДК)** -- это максимальная концентрация химического или биологического фактора, который воздействуя на человека (изолированно или в сочетании с другими факторами) в течение рабочей смены, ежедневно, на протяжении всего периода трудового стажа, не вызывает у него и у его потомства биологических изменений, в том числе заболеваний, а также психических нарушений (снижения интеллектуальных и эмоциональных способностей, умственной работоспособности).

## **Работа в аудитории**

### **Задание**

Студент самостоятельно:

- изучает методические рекомендации по проведению практической работы;
- выполняет практическое задание; - отвечает на контрольные вопросы;
- оформляет отчет.

**Содержание отчета:** 1. Номер ПЗ.

2. Название ПЗ.

3. Цель работы.

4. Практическое задание (письменно ответить на вопросы)

**Практическое задание:**

1. На какие группы подразделяются опасные и вредные производственные факторы?
2. Какие работы относят к наиболее вредным?
3. Что такое травма?
4. Что такое несчастный случай?
5. Профессиональное заболевание – это ...?
6. Производственная безопасность – это ...?
7. Что называется предельно допустимой концентрацией?

### **Список литературы**

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК:**

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование).  
<http://znanium.com/catalog/product/780649>